

ヒップアップエクササイズ



urumin

うるみん

うるま市健康福祉センター

ヒップアップエクササイズ



**1. 椅子の上に踵をのせて
仰向けになります。**



2. 息をはきながら、おしりを上げます。
※腰をそらないように意識します。



**3. 鼻から息を吸いながら、
おしりを下ろします。**
呼吸を意識しておこないましょう。
10回×3セット

うるみん

うるま市健康福祉センター

ヒップアップエクササイズ（片脚編）



1. 椅子の上に片方の踵をのせて
仰向けになります。



2. 息をはきながら、おしりを上げます。
※腰をそらないように意識します。

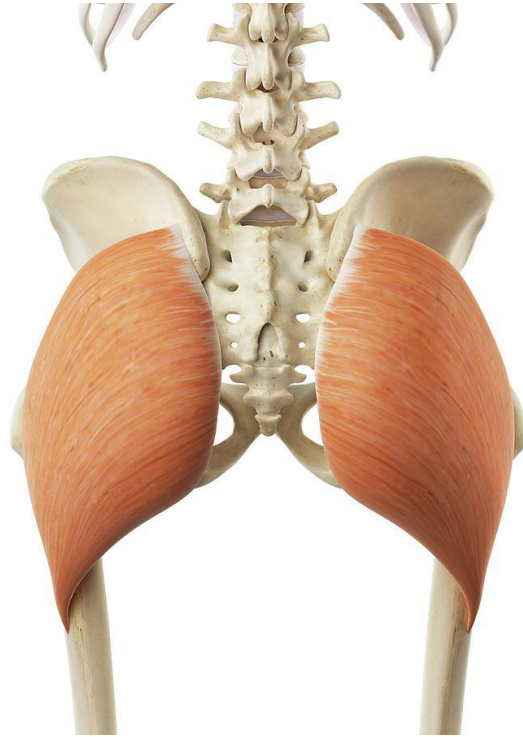


3. 鼻から息を吸いながら、
おしりを下ろします。
呼吸を意識しておこないましょう。
10回×3セット
※片方の脚も同様におこないましょう。

うるみん

うるま市健康福祉センター

ヒップアップエクササイズ



**スタイルアップ、姿勢保持にも重要な
おしりの筋肉を鍛えています。**